newgen medicals™

Total Vibrations Home-Trainer

Bedienungsanleitung / Mode d'emploi

PE-1788

Total Vibrations Home-Trainer

Bedienungsanleitung / Mode d'emploi

© 11/2008 - JG//DG//SS

D Bedienungsanleitung

Sicherheitshinweise & Gewährleistung 6

Ihr neuer Home-Trainer 8
Technische Daten 8

Wissenswertes vor der Anwendung 9

Montageanleitung 10

Aufwärmübungen 12

Verwendung von Total Vibrations 14
Übungsbeispiele 16

Consignes générales de sécurité 20

Votre nouveau Home Trainer 22
Characteristiques techniques 22

A savoir 23

Montage 24

Exercices d'échauffement 26

Utilisation du Total Vibrations 28
Exercices proposés 30

Sicherheitshinweise & Gewährleistung

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher stets gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Sie erhalten bei Kauf dieses Produktes zwei Jahre Gewährleistung auf Defekt bei sachgemäßem Gebrauch. Bitte beachten Sie auch die allgemeinen Geschäftsbedingungen!
- Bitte verwenden Sie das Produkt nur in seiner bestimmungsgemäßen Art und Weise. Eine anderweitige Verwendung führt eventuell zu Beschädigungen am Produkt oder in der Umgebung des Produktes.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig und führen Sie Reparaturen nie selber aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder den Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Bewahren Sie das Verpackungsmaterial außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Die Plastiktüte kann bei Kindern zum Ersticken führen.
- Überprüfen Sie, ob das Produkt sich vor der Inbetriebnahme in einwandfreiem Zustand befindet und eventuelle Beschädigungen vorliegen. Sollten Beschädigungen vorliegen, darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Total Vibrations ist nur für den privaten Gebrauch zu Hause bestimmt. Das Gerät ist nicht für kommerzielle Anwendung geeignet.
- Ziehen Sie niemals den Stecker am Kabel aus der Steckdose und verwenden Sie NUR den mitgelieferten Netzstecker.
- Total Vibrations ist NICHT geeignet für Kinder. Aus diesem Grund funktioniert das Gerät bei einem Körpergewicht von weniger als 45 kg nicht richtig.
- Springen Sie nicht auf die Platte. Dies kann zu Beschädigungen am Gerät führen.
- Bei sichtbarem Schaden vermeiden Sie bitte die weitere Benutzung. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose und wenden Sie sich an Fachpersonal.
- Nach jeder Benutzung muss das Gerät ausgeschaltet und vom Stromnetz getrennt werden.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie das Gerät reinigen.

- Wenn Sie das Gerät auf einem Teppich benutzen, vergewissern Sie sich bitte, dass die Ventilationsöffnungen nicht blockiert werden.
- Es ist notwendig, vor der Benutzung des Gerätes Aufwärmübungen zu machen.
- Erhöhen Sie die Intensität, Geschwindigkeit und Dauer der Übungen nur langsam.
- Nur eine Person darf das Gerät zur gleichen Zeit benutzen.
- Das Gerät darf bei Schwangerschaft NICHT verwendet werden.
- Beenden Sie die Benutzung, wenn Sie sich schwindelig oder nicht wohl fühlen. Wenden Sie sich sofort an einen Arzt bei: Krankheit, Gelenkschmerzen, Schmerzen, unnatürlichem Herzschlag und anderen ungewöhnlichen Symptomen.
- Sollten Sie für längere Zeit keinen Sport mehr getrieben haben oder Herzprobleme haben, unter Kreislaufstörungen leiden oder orthopädische Probleme haben, wenden Sie sich bitte an einen Arzt, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Halten Sie das Gerät trocken und fern von Feuchtigkeit. Lassen Sie die elektrischen Teile des Gerätes nicht nass werden.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel.

ACHTUNG:
Es wird keine Haftung für Folgeschäden übernommen.
Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Wichtige Hinweise zur Entsorgung
Dieses Elektrogerät gehört **nicht** in den Hausmüll. Für die fachgerechte Entsorgung wenden Sie sich bitte an die öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde. Einzelheiten zum Standort einer solchen Sammelstelle und über ggf. vorhandene Mengenbeschränkungen pro Tag/ Monat/ Jahr sowie über etwaig anfallende Kosten bei Abholung entnehmen Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.

Ihr neuer Home-Trainer

Sehr geehrte Kunden,

vielen Dank für den Kauf unseres Total-Vibrations-Trainers. Bitte lesen Sie im Interesse Ihrer Sicherheit diese Bedienungsanleitung vor der Inbetriebnahme aufmerksam durch und befolgen Sie die Hinweise und Tipps, damit Sie den Trainer optimal verwenden können.

- **Technische Daten**
  Modell: Total Vibrations
  Modellnr.: HS-124
  Stromversorgung: 230 V / 50 Hz
  Leistung: 120 W
  Belastungskapazität: 45 kg – 120 kg
  Nettogewicht: 14 kg
  (Die Daten können leicht variieren.)

Wissenswertes vor der Anwendung

Total Vibrations hat 4 Hauptanwendungsgebiete:
1) Muskelaufbau
2) Allgemeine Fitness
3) Ausdauer
4) Muskelentspannung

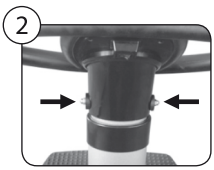
Um den Nutzen von Total Vibrations zu maximieren, sollten Sie folgende Punkte immer beachten:

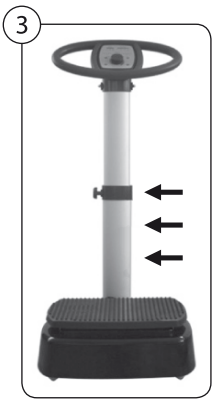
1. Sie sollten das Gerät kontinuierlich benutzen. Wenn Sie es nur eine kurze Zeit lang benutzen und dann aufhören, wird es Ihnen schwer fallen, die gewünschten Resultate zu erreichen. Bitte vergessen Sie nicht, vor der Benutzung Aufwärmübungen zu machen. Bei der ersten Verwendung sollten Sie mit der niedrigsten Vibrationsstufe anfangen und dann langsam die Intensität erhöhen. Starten Sie das Gerät immer mit der niedrigsten Geschwindigkeit und erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit Schritt für Schritt.

2. Achten Sie auf Ihre Ernährung, während Sie mit dem Gerät trainieren. Benutzen Sie das Gerät NICHT mit vollem Magen. Die Vibrationen können Unwohlsein verursachen, wenn Sie gerade erst gegessen haben. Vergessen Sie bitte nicht, nach dem Training oder zwischen den Trainingseinheiten ausreichend Wasser zu trinken.

3. Übernehmen Sie sich nicht! Beenden Sie die Übungen, wenn Sie sich müde oder erschöpft fühlen.

Montageanleitung





1. Stecken Sie den Griff auf das Rohr und vergewissern Sie sich, dass der Griff richtig in das Rohr gedrückt wurde.
2. Setzen Sie den langen Stahlbolzen in die dafür vorgesehenen Löcher im Griff und ziehen Sie alles mit den mitgelieferten Werkzeugen fest (siehe Abbildung).
3. Der Griff ist höhenverstellbar. Es sind drei verschiedene Höhen einstellbar (siehe Abbildung). Wählen Sie die gewünschte Höhe und schrauben Sie dann das Rohr fest.
   Unter folgenden Umständen wird das Gerät automatisch ausgeschaltet:
   A: Wenn die eingestellte Zeit abgelaufen ist.
   B: Wenn der Benutzer das Gerät für mehr als 30 Sekunden verlässt.
   C: Wenn der Kalorienzähler 999 erreicht.
4. Nach Beendigung einer Übung auf dem Gerät stellen Sie bitte den Geschwindigkeitsregler vollständig nach links, schalten Sie das Gerät aus und ziehen den Stecker aus der Steckdose.
5. Das Gerät erhöht die Geschwindigkeit automatisch, wenn es das erste Mal benutzt wird und niemand darauf steht. Dies bedeutet, dass das Gerät automatisch die Betriebsbedingungen überprüft.
6. Falls das Gerät nicht so funktioniert, wie es sollte, schauen Sie zur Problemlösung in die nachfolgende Tabelle.

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Das Gerät funktioniert nicht.	Überprüfen Sie, ob der Stecker in der Steckdose ist.	Stecken Sie den Stecker in die Steckdose.
Das Gerät funktioniert nicht.	Überprüfen Sie den Start/ Stop Schalter.	Schalten Sie den Schalter auf Start.
Die Geschwindigkeit ist zu niedrig.	Vergewissern Sie sich, dass der Benutzer mehr als 45 kg wiegt und die Spannung nicht unter 210 V liegt.	Wenn das Gewicht des Benutzers unter 45 kg liegt, funktioniert das Gerät nicht richtig, ebenso wenn die Spannung unter 210 V liegt.
Das Gerät kann die Geschwindigkeit nicht von selbst verringern, wenn der Benutzer die Platte verlässt.	Die Spannung ist möglicherweise zu hoch.	Die Netzspannung muss unter 250 V liegen.

Aufwärmübungen
Es wird empfohlen, zur Vermeidung von Verletzungen und zur Leistungsmaximierung vor jeder Benutzung Aufwärmübungen zu machen. Empfohlene Aufwärmübungen sind:

1. Quadrizeps dehnen
Stellen Sie sich an eine Wand, einen Stuhl oder einen anderen festen Gegenstand. Stützen Sie sich mit einer Hand daran ab, um das Gleichgewicht zu halten. Beugen Sie das gegenüberliegende Knie und bewegen Sie Ihren Fuß in Richtung Gesäß. Nehmen Sie den Fuß und ziehen Sie ihn langsam nach oben, bis Sie eine leichte Dehnung im vorderen Oberschenkel verspüren. Das Gesäß muss dabei nicht mit dem Fuß berührt werden. Es genügt, wenn Sie eine Dehnung verspüren. Halten Sie Ihre Kniescheibe nach unten gerichtet und beide Knie zusammen. Lassen Sie das hochgezogene Knie nicht nach außen schwingen. Halten Sie die Position etwa 20 bis 30 Sekunden lang und gehen Sie dann zum nächsten Bein über.

2. Waden und Achillessehnen dehnen
Stehen Sie etwa eine Armlänge von der Wand oder einem Stuhl entfernt und mit den Beinen hüftweit auseinander. Halten Sie Ihre Zehenspitzen nach vorne gerichtet und ziehen Sie ein Bein zum Stuhl hin, während Sie das andere weiter strecken. Lehnen Sie sich dann langsam mit der Hüfte nach vorne, während Sie sich am Stuhl festhalten. Halten Sie dabei die Ferse des hinteren Beines vollständig auf dem Boden und das Bein gerade, bis Sie eine Dehnung in der Wade spüren. Halten Sie die Position etwa 20 bis 30 Sekunden lang und gehen Sie dann zum nächsten Bein über.

3. Trizeps dehnen
Richten Sie Ihre Füße in geringem Abstand parallel aus und halten Sie die Knie leicht gebeugt. Heben Sie einen Arm über den Kopf und beugen Sie den Ellenbogen, sodass Sie mit der Hand das gegenüberliegende Schulterblatt berühren. Gehen Sie mit den Fingerspitzen so weit wie nur möglich nach unten. Halten Sie diese Position und greifen Sie dann mit der anderen Hand Ihren Ellenbogen, um die Dehnung langsam zu unterstützen. Halten Sie die Position etwa 20 bis 30 Sekunden und wechseln Sie dann zum nächsten Arm.

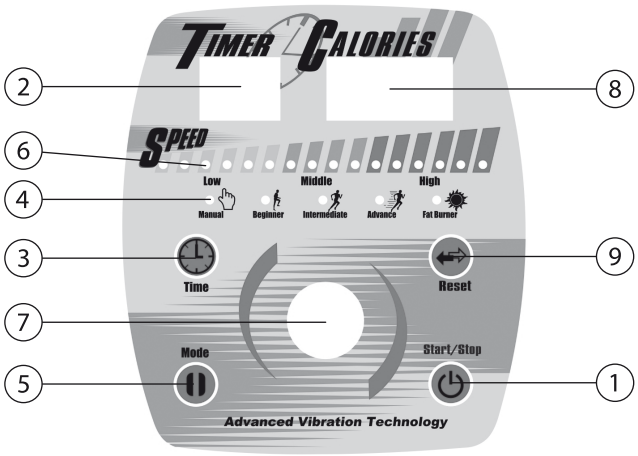
4. Achillessehnen im Stehen dehnen
Stellen Sie sich mit Ihren Beinen hüftweit auseinander. Setzen Sie ein Bein nach vorne und lassen Sie den Fuß vollständig auf dem Boden. Legen Sie Ihre Hände auf den Oberschenkel und beugen Sie das hintere Bein. Lehnen Sie sich dann nach vorne, bis Sie eine Dehnung an der Rückseite Ihres Oberschenkels verspüren. Achten Sie darauf, dass Sie sich mit der Hüfte nach vorne beugen und den Rücken gerade halten. Halten Sie die Position etwa 20 bis 30 Sekunden lang und gehen Sie dann zum nächsten Bein über.

5. Gesäß und Hüfte dehnen
Legen Sie sich flach auf den Rücken und ziehen Sie ein Knie zum Körper hin. Halten Sie die Schultern dabei flach auf dem Boden. Wenn Sie das Knie in Richtung Boden ziehen, sollten Sie eine Dehnung in Hüfte und im unteren Rücken verspüren. Halten Sie die Position etwa 20 bis 30 Sekunden lang und wiederholen Sie mit der gegenüberliegenden Seite.

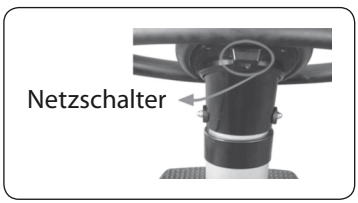
6. Oberschenkel innen dehnen
Setzen Sie sich auf den Boden und beugen Sie Ihre Beine so, dass die Fußsohlen zusammen liegen. Legen Sie Ihre Hände auf die Fußknöchel und lehnen Sie sich nach vorne. Drücken Sie dabei die Innenseite der Knie leicht nach unten. Nun sollten Sie eine Dehnung an der Innenseite der Oberschenkel verspüren.

7. Arm-Pullback
Richten Sie Ihre Füße in geringem Abstand parallel aus und halten Sie die Knie dabei leicht gebeugt. Lassen Sie Ihre Arme entspannt auf beiden Seiten herunterhängen. Strecken Sie die Brust heraus und ziehen Sie die Schultern nach hinten. Beugen Sie die Ellenbogen leicht und verhaken Sie die Hände hinter Ihrem Rücken. Strecken und heben Sie die Arme langsam in die Höhe. Gehen Sie so lange hoch, bis Sie einen leichten Druck im Schulter- und Brustbereich verspüren. Halten Sie diese Position etwa 20 bis 30 Sekunden lang und lassen Sie die Arme in ihre ursprüngliche Position sinken. Lassen Sie Ihre Hände los und entspannt hängen.

Verwendung von Total Vibrations



1. Schließen Sie das Gerät an eine Steckdose an.
2. Steigen Sie auf die Platte.
3. Schalten Sie den Netzschalter ein (siehe Abbildung).



4. Betätigen Sie die Taste Start/Stop (①).

5. Programme (②): Das erste Programm, das angezeigt wird, dauert 2 Minuten. Sie können dann zwischen verschiedenen Trainingszeiten wählen (③):
   - 2 Minuten
   - 3 Minuten
   - 5 Minuten
   - 30 Minuten
   - 60 Minuten

6. Betriebsarten (④): Sie können nun die gewünschte Betriebsart wählen (⑤). Es sind 5 verschiedene Betriebsarten verfügbar:
   - Manual
   - Beginner
   - Intermediate
   - Advance
   - Fat Burner

   Wenn Sie „Manual" wählen, bleibt die Geschwindigkeit immer auf der gleichen Stufe. Sie können ebenfalls die 4 Automatikbetriebsarten ausprobieren. Alle liefern unterschiedliche Vibrationsintensitäten für die gewünschte Trainingseinheit.

7. Geschwindigkeit (⑥): Der Geschwindigkeitsregler (⑦) wird für die 4 Automatikbetriebsarten benutzt. Drehen Sie den Regler nach rechts, um Geschwindigkeit und Vibration zu erhöhen. Drehen Sie den Regler nach links, um Geschwindigkeit und Vibration zu verringern.

8. Sobald der Benutzer die Platte für mehr als 30 Sekunden verlässt, wird die Geschwindigkeit kontinuierlich verringert, bis das Gerät stillsteht. Danach schaltet sich das Gerät ab und in der Kalorienanzeige (⑧) wird OFF angezeigt.

9. Total Vibrations hat einen eingebauten Kalorienrechner. Mit dessen Hilfe können Sie sofort sehen, wieviel Kalorien Sie bei jedem Training verbraucht haben. Betätigen Sie die RESET-Taste (⑨), um den Zähler wieder auf Null zu bringen. Um möglichst genaue Kalorienangaben zu erhalten, benutzen Sie das Gerät barfuß.

10. Wenn Sie das Gefühl der Massagenoppen auf der Platte nicht mögen, können Sie vor der Benutzung eine EVA-Matte (Gymnastikmatte) auf die Platte legen.

11. Verwenden Sie immer die Vibrationsstufe, bei der Sie sich am wohlsten fühlen.

- **Übungsbeispiele**

5

6

7

8

9

10

newgen medicals™

Total Vibrations Home-Trainer

Mode d'emploi

PE-1788

Consignes générales de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous servir correctement du produit. Gardez-le précieusement afin de pouvoir le consulter à tout moment.
- Ne démontez pas l'appareil, sous peine de perdre toute garantie.
- N'essayez pas de réparer l'appareil vous-même. Ne le modifiez pas. Risque de blessure!
- Faites attention lorsque vous manipulez votre produit. Une chute ou un coup peuvent l'abîmer.
- Ne l'exposez pas à l'humidité ni à la chaleur. Ne pas recouvrir. Ne le plongez pas dans l'eau.
- Maintenez hors de portée des enfants. Ce produit n'est pas un jouet.
- Tenez le sac d'emballage éloigné de la portée des enfants, le sac peut entraîner une suffocation s'il est utilisé par des enfants
- Vérifiez que le produit soit en bon état et assurez-vous qu'aucun dommage ne s'est produit sur la machine avant de l'utiliser pour la première fois. En cas de dommages, la machine ne peut pas être utilisée. Veuillez le retourner à votre vendeur.
- Total Vibrations est seulement conçu pour une utilisation personnelle en intérieur; la machine n'est pas conçue pour une utilisation commerciale.
- Le vendeur n'est pas responsable des dommages causés par un traitement inapproprié ou des dommages délibérés.
- Ne tirez jamais la prise par le cordon.
- Total Vibrations ne convient pas aux enfants. Pour cette raison, notre machine ne fonctionnera pas correctement si le poids de l'utilisateur est en dessous de 45kg.
- Ne sautez pas sur le plateau ou la machine, cela peut endommager la machine.
- En cas de dommages visibles, n'utilisez plus la machine, débranchez la machine et contactez un technicien. La machine peut causer une décharge électrique.
- N'essayez jamais de réparer les dommages vous-même, mais consultez votre vendeur ou le service client.
- Après chaque utilisation, la machine doit être éteinte et débranchée.
- Eteignez l'appareil et débranchez-la de la source d'alimentation avant de nettoyer la machine.
- Si vous utilisez l'appareil sur un tapis, veuillez vous assurer que les trous de la ventilation ne sont pas couverts.
- Vous devez faire des exercices d'échauffement avant de commencer à utiliser la machine.

- Augmentez doucement l'intensité, la vitesse et la durée des exercices progressivement.
- Seule une personne est autorisée à utiliser la machine à la fois.
- Les femmes enceintes NE DOIVENT PAS utiliser cette machine
- Arrêtez d'utiliser la machine immédiatement si vous vous sentez mal ou pris de vertige. Consultez votre médecin immédiatement en cas de : maladie, de douleurs dans les articulations ou ailleurs, si la vitesse de battements de coeur est anormale ou tout autre symptôme anormal.
- Si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps ou si vous avez des problèmes de coeur, des troubles de la circulation sanguine ou un problème orthopédique, consultez votre médecin avant d'utiliser cette machine
- Veuillez garder Total vibrations au sec et éloigné de l'eau et assurez-vous que les parties électriques ne sont pas mouillées.
- Nettoyez Total Vibration avec un tissu humide et des détergents non chimiques.

ATTENTION: N'utilisez l'appareil que comme indiqué dans la notice. Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation. Le fabricant n'est pas responsable des conséquences inhérentes à un dommage. Le fabricant se réserve le droit de modifier les caractéristiques techniques sans notification préalable pouvant ainsi entraîner des divergences dans ce manuel.

Conseils importants concernant le recyclage
Cet appareil électronique ne doit **PAS** être jeté dans la poubelle de déchets ménagers. Pour l'enlèvement approprié des déchets, veuillez vous adresser aux points de ramassage publics de votre municipalité.
Les détails concernant l'emplacement d'un tel point de ramassage et des éventuelles restrictions de quantité existantes par jour/mois/année ainsi que sur des frais éventuels de collecte sont disponibles dans votre municipalité.

Votre nouveu Home trainer

Chère cliente, Cher client,

Merci d'avoir acheté notre Total Vibrations. Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

- **Caractéristiques techniques**
  Modèle: Total Vibrations
  Modèle No.: HS-124
  Alimentation: AC 230 V / 50 Hz
  Consommation d'énergie: 120 W
  Capacité de charge: 45 kg - 120 kg
  Poids Net : 14 kg
  (Les données sont approximatives.)

A savoir

Total Vibrations permet les utilisations suivantes:
1) Musculation
2) Forme générale
3) Endurance
4) Relaxation des muscles

Afin de maximiser les avantages de Total Vibrations, rappelez-vous toujours les points suivants:

1. Vous devez utiliser Total Vibrations régulièrement. Si vous utilisez la machine juste pendant une courte période, puis arrêtez, il se pourrait que vous n'atteigniez pas le résultat prévu. Faites des exercices d'échauffement avant d'utiliser la machine. Après l'échauffement, vous pouvez commencer les exercices sur la machine. Commencez avec une intensité de vibration faible puis augmentez l'intensité progressivement. Démarrez sur la vitesse la plus lente puis augmentez pas à pas.

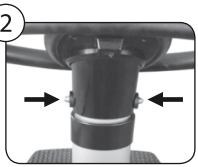
2. Prêtez une attention particulière à votre alimentation quotidienne durant les périodes d'utilisation de la machine. N'utilisez pas la machine avec un estomac plein; les vibrations pourraient vous rendre malade si vous venez de manger. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau quand vous utilisez la machine ou après l'avoir utilisé.

3. Ne vous surmenez jamais sur la machine, cessez de vous exercer si vous vous sentez fatigué ou épuisé.

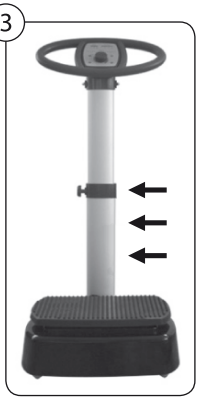
Consignes d installation

1

2



3



1. Mettez la poignée dans le tube et assurez-vous que la poignée soit entièrement dans le tube.
2. Insérez la longue barre en acier dans les trous de la poignée puis serrez les vis à l'aide des outils qui pourront être trouvés dans le sac d'outillage, (voir l'image 2).
3. La taille de la poignée peut être ajustée. Il y a 3 niveaux de hauteur (voir l'image 3). Choisissez la hauteur voulue, puis serrez les vis.
   Dans les circonstances suivantes, la machine s'arrêtera automatiquement :
   A: Quand le temps que vous avez réglé est terminé.
   B: L'utilisateur quitte la machine pendant 30 secondes
   C: Le compteur de calories atteint 999.
4. Une fois la séance sur la machine terminée, tournez le bouton de réglage de vitesse totalement à gauche, appuyez sur l'interrupteur d'arrêt et débranchez l'alimentation.
5. La machine augmentera sa vitesse automatiquement si la machine est utilisée pour la première fois et s'il n'y a pas d'utilisateur se tenant dessus. Cela indique que la machine vérifie automatiquement ses conditions de travail.
6. Si la machine ne fonctionne pas comme vous le souhaitez, veuillez vérifier ce qui suit:

Incident	Cause probable	Solution
La machine ne fonctionne pas.	Vérifiez que la prise soit branchée.	Branchez l'alimentation.
La machine ne fonctionne pas.	Vérifiez l'interrupteur START/STOP soit sur START.	Appuyez sur l'interrupteur.
La vitesse est trop lente.	Vérifiez que le poids de l'utilisateur soit supérieur à 45kg et que le voltage du réseau électrique soit supérieur à 210V.	Si le poids de l'utilisateur est inférieur à 45kg, la machine ne peut pas fonctionner correctement. Si le voltage est en dessous de 210V, la machine ne peut pas fonctionner correctement.
La machine ne peut baisser de vitesse par elle-même après que l'utilisateur ait quitté le plateau.	Le voltage est peut-être trop élevé.	Le voltage de l'alimentation doit être inférieur à 250V.

Exercices d'échauffement
Avant d'utiliser cette machine, nous vous proposons d'abord de faire des exercices d'échauffement, cette procédure vous évitera des blessures et optimisera vos performances. Les étapes suivantes sont proposées comme exercice d'échauffement.

1. Etirement des Quadriceps
Prenez appui avec une main sur un mur, une chaise ou autre objet solide. Pliez le genou opposé et soulevez votre talon vers vos fesses. Penchez vous vers l'arrière et saisissez le dessus de votre pied avec la même main. En maintenant vos cuisses serrées, tirez lentement votre pied vers vos fesses jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement dans l'avant de votre cuisse. Vous ne devez pas toucher vos fesses avec votre talon. Cessez de tirer quand vous sentez l'étirement. Gardez votre rotule dirigée vers le bas et maintenez vos genoux serrés (ne laissez pas le genou soulevé aller vers l'extérieur). Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes. Répétez pour l'autre jambe.

2. Etirement des mollets et des tendons
Tenez-vous à environ 1 mètre d'un mur ou d'une chaise avec vos pieds écartés. Déplacez une jambe près de la chaise tout en tendant l'autre jambe derrière vous. En pliant la jambe la plus proche de la chaise et en maintenant l'autre jambe tendue, placez vos mains sur la chaise. Gardez le talon de la jambe arrière plaqué au sol et déplacez vos hanches vers l'avant. Penchez-vous en avant et maintenez votre jambe arrière tendue et le talon au sol jusqu'à ce que vous sentiez un étirement du mollet. Maintenez pendant 20 à 30 secondes. Répétez pour la jambe opposée.

3. Etirement du haut et des triceps
Tenez-vous debout avec vos pieds légèrement écartés. Soulevez un bras par dessus la tête et pliez votre coude derrière votre tête pour toucher votre l'omoplate opposé. Descendez vos doigts sur votre dos aussi loin que vous pouvez. Tenez cette position. Utilisez l'autre main pour pousser le coude vers le bas. Secondez doucement l'étirement en tirant sur le coude. Maintenez pendant 20 à 30 secondes. Répétez pour le bras opposé.

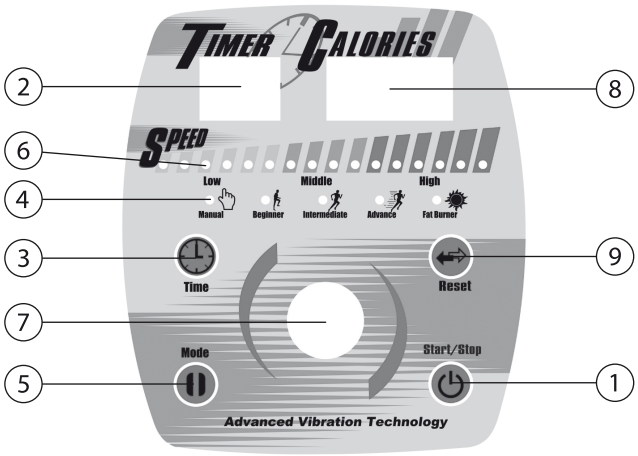
4. Etirement des tendons debout
Tenez-vous debout avec vos pieds légèrement écartés. Prolongez une jambe devant vous et maintenez ce pied plat contre le sol. Avec vos mains reposant légèrement sur vos cuisses, pliez votre jambe arrière et penchez-vous en avant légèrement à partir de vos hanches jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'arrière de votre cuisse. Gardez le dos bien droit et avancez juste les hanches. Maintenez pendant 20 à 30 secondes. Répétez pour la jambe opposée

5. Etirement du fessier et des hanches
Couchez-vous à plat sur le dos avec vos hanches détendues contre le plancher. Pliez un genou. En maintenant les deux épaules plaquées au sol, saisissez doucement le genou plié avec vos mains et tirez-le au-dessus de votre corps. Ceci étire vos hanches et le bas du dos. Maintenez pendant 20 à 30 secondes et relâchez doucement. Répétez pour le côté opposé.

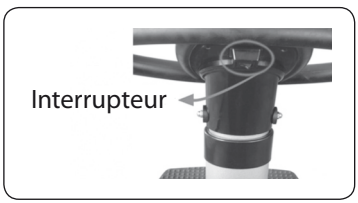
6. Etirement des adducteurs (intérieur de la cuisse)
Asseyez-vous sur le sol et pliez-vous des jambes de sorte que les plantes de vos pieds se touchent. Placez vos mains sur vos chevilles. Penchez-vous vers l'avant à partir de la taille et appuyez légèrement sur l'intérieur de vos genoux.

7. Arrière des bras
Tenez-vous debout avec vos pieds légèrement écartés. Laissez tomber vos bras le long de votre corps. Bombez votre poitrine et dirigez vos épaules en arrière. Joignez vos mains derrière votre dos. Redressez lentement vos bras. Soulevez vos mains vers le haut jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement dans la région de votre épaule et de votre torse. Maintenez pendant 20 à 30 secondes. Relâchez doucement.

Utilisation du Total Vibrations



1. Branchez l'appareil sur un prise électrique 230V.
2. Montez sur le plateau.
3. Allumez avec l'interrupteur principal (START/STOP) comme indiqué sur l'image.



4. Appuyez sur l'interrupteur Marche/Arrêt (①).

5. Programme (②): Le premier programme affiché dure 2 minutes.
   Vous pouvez choisir la durée des exercices (③) selon vos besoins:
   - 2 minutes
   - 3 minutes
   - 5 minutes
   - 30 minutes
   - 60 minutes

6. Modes (④): Maintenant vous pouvez choisir le mode. Il y a 6 modes:
   - Manual
   - Beginner
   - Intermediate
   - Advance
   - Fat Burner

Si vous choisissez 'manuel', la vitesse restera au même niveau. Vous pouvez également essayer les 4 modes automatiques, qui vous donneront des vibrations de différente intensité avec chaque exercice.

7. Vitesse (⑥): Le bouton de réglage de vitesse (⑦) est applicable pour les 4 modes automatiques: Tournez le bouton vers la droite: la vitesse augmentera et la vibration sera plus forte. Tournez le bouton vers la gauche: la vitesse baissera et la vibration sera plus faible.

8. Une fois que l'utilisateur quitte le plateau, la vitesse ralentira automatiquement jusqu'à sa vitesse la plus basse. Si la machine n'est pas utilisée pendant 30 secondes, elle cessera de fonctionner et OFF sera affiché sur le compteur de calories (⑧).

9. Total Vibrations possède une fonction de calcul des calories, elle vous dit facilement le nombre de calories brûlées après chaque exercice. Appuyez sur RESET (⑨) pour remettre le compteur à zéro. Pour atteindre des résultats optimaux, nous conseillons d'utiliser la machine pieds nus.

10. Si vous n'aimez pas la sensation des point de massage du plateau, vous pouvez mettre le petit tapis EVA sur le plateau puis continuer d'utiliser la machine.

11. Utilisez une vitesse de vibration avec laquelle vous vous sentez bien.

- **Exercices proposés**

5

6

7

8

9

10